

Informatie brochure a-specifieke nekpijn

Bij nekpijn is in 98% van de gevallen geen specifieke oorzaak aantoonbaar. Slechts zelden is er bij nek pijn sprake van letsel van de nek of van een hernia. De pijn zit in de nek en kan uitstralen naar de top van de schouders en/of schedelrand, ook kan hoofdpijn optreden. De pijn kan meer of minder zijn in bepaalde houdingen of bij sommige bewegingen.

Hoe vaak komt nekpijn voor

Nekpijn is, na lage rugpijn en schouderklachten, de meest voorkomende klacht van het houdings- en bewegingsapparaat. 30-50% van de volwassene heeft in een jaar last van zijn/haar nek.

Het beloop van nekpijn

Nekklachten gaan vaak vanzelf over, waardoor een bezoek aan de huisarts of fysiotherapeut niet nodig is. Van de mensen die nekkklachten hebben, zoekt ongeveer 1 op de 5 een vorm van hulpverlening (huisarts of fysiotherapeut).

Het beloop van nekpijn is gunstig; het gaat meestal vanzelf weer over. Zo'n 80-90% herstelt spontaan binnen 4 tot 6 weken. Bij een normaal beloop zijn de klachten de eerste 3-5 dagen meestal vrij hevig waarna de klachten geleidelijk afnemen en na ongeveer 2 weken is de pijn 80% minder geworden om daarna langzaam helemaal te verdwijnen.

Bij een kleine groep mensen gaan de klachten niet over. Oorzaken hiervoor kunnen zijn:

- men denkt dat er iets ernstigs met de nek aan de hand is.
- men denkt dat pijn bij het bewegen schadelijk is en neemt teveel rust
- depressiviteit
- te zware werkzaamheden (bv tillen)
- slechte (werk) houding

Adviezen:

Probeer afleiding te zoeken en/of te bewegen om de pijn te reduceren. Gedoseerd bewegen is niet schadelijk maar heeft juist positieve effecten op het herstel, ook al kan er een reactie (zoals pijn) optreden.

Te lang niet bewegen geeft stijfheid, zwakkere spieren, een verminderde conditie en is niet goed voor uw psychologische gesteldheid. Let er op dat u niet te lang in dezelfde houding blijft en regelmatig beweegt. Pijnstillers kunnen helpen om makkelijker in beweging te komen. Probeer uw dagelijkse activiteiten, zo nodig aangepast, zo snel mogelijke weer te hervatten.

Wat kan fysiotherapie betekenen?

Fysiotherapie en manuele therapie kunnen het herstel van nekkklachten bevorderen.

De fysiotherapeut verschaft inzicht over de relatie tussen de nekkklachten en de houding. Ook wordt voorlichting gegeven over welke factoren positief en negatief zijn op het herstel, het te verwachten beloop en legt uit op welk moment activiteiten hervat kunnen worden.

De therapeut kan in overleg met u een plan opstellen om het herstel van de klacht te bespoedigen. Daarnaast kan de behandeling bestaan uit manuele therapie en oefentherapie ter versoepeling en/of ter versteviging van de nek.

Hoe kan ik voorkomen dat ik weer nekkklachten krijg?

Helaas kunt u nooit helemaal voorkomen dat u in de toekomst weer een keer nekklachten krijgt.

Wel kunt u de kans hierop verkleinen door:

- nek belastend werk te vermijden of aangepast te doen en goed op de houding te letten
- zorg dat u in een goede conditie bent door regelmatig te sporten en te bewegen
- zorg dat u lichamelijk en geestelijk in balans bent
- specifiek trainingsprogramma om de nek te versterken.

Als de acute nekpijn aanzienlijk is verminderd (meestal na 3 – 5 dagen), kan er gestart worden met oefeningen die gericht zijn om de beweeglijkheid van de nek te verbeteren. De oefeningen dienen rustig uitgevoerd te worden, gebruik tijdens het bewegen geen kracht. Herhaal de oefening 5-10 keer.

Deze oefeningen zijn:

- In zit of stand: De schouders omhoog bewegen naar de oren, 10 sec vasthouden. Ontspan vervolgens de schouders, zodat zij weer in de oorspronkelijke positie staan.



- In zit of stand: De schouders naar achteren bewegen, 10 sec vasthouden. Ontspan vervolgens de schouders, zodat zij weer in de oorspronkelijke positie staan.



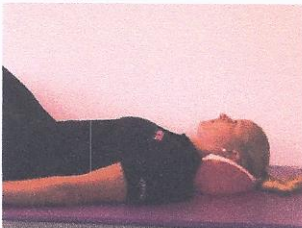
- In zit of stand: rondjes draaien met de schouders.



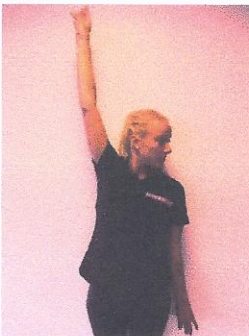
- In zit of stand; hoofd opzij laten hangen (neus blijft naar voren wijzen), 10 sec vasthouden en idem andere zijde.



- In ruglig met hoofd op een strandbal (strandbal dient dusdanig opgeblazen te worden dat de nek in het verlengde van de rug ligt): hoofd langzaam naar links draaien, positie even vasthouden obv ontspanning (bijv door ademhaling) maximaal roteren. Gebruik hierbij GEEN kracht. Vervolgens idem naar rechts.

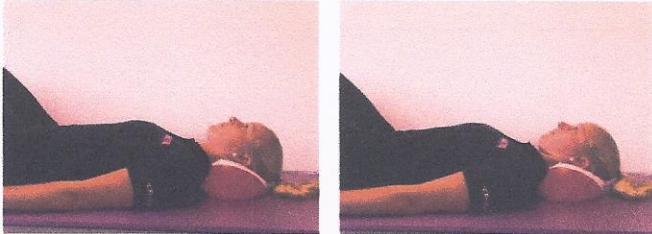


- In zit of stand: rechter arm wordt naar voren omhoog bewogen, zodat de elleboog naast het oor staat. Draai vervolgens het hoofd naar de andere zijde (links). Rustig de arm 10x naar achteren laten veren. Idem met linker arm en hoofd naar rechts draaien.



In een later stadium (na de acute fase) zal het accent van de oefeningen verplaatsen van verbeteren van bewegelijkheid naar het verbeteren van de stabiliteit.

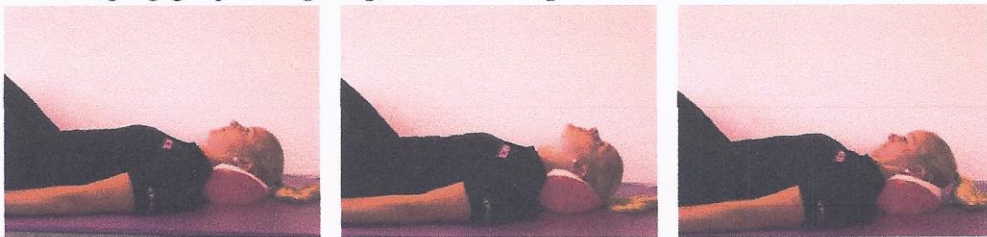
- In ruglig, met hoofd op klein handdoekje of stabilizer: Korte buiging van de nek maken (onderkin maken), eventueel met biofeedback (stabilizer) aan te leren. 10x 10 seconden.



- In ruglig, met het hoofd op een strandbal: Met licht ingetrokken kin het hoofd naar links draaien. Het is belangrijk dat de beweging gelijkmatig en gecontroleerd plaatsvindt. Idem naar rechts draaien.



- In ruglig, met het hoofd op een strandbal: Met licht ingetrokken kin het hoofd van boven naar beneden bewegen en weer terug naar de beginpositie. Het is belangrijk dat de beweging gelijkmatig en gecontroleerd plaatsvindt.



- In ruglig, met het hoofd op een strandbal: Met licht ingetrokken kin het hoofd van linksboven naar rechts beneden bewegen. Idem naar rechtsboven naar links beneden bewegen. Het is belangrijk dat de beweging gelijkmatig en gecontroleerd plaatsvindt.



Indien nodig kan een specifiek trainingsprogramma worden opgesteld om de nekregio te versterken.

1^e fase

- Staand tegen een muur, met het hoofd op een strandbal: Met licht ingetrokken kin het hoofd naar links draaien. Het is belangrijk dat de beweging gelijkmatig en gecontroleerd plaatsvindt. Idem naar rechts draaien.



- Staand tegen een muur, met het hoofd op een strandbal: Met licht ingetrokken kin het hoofd van boven naar beneden bewegen en weer terug naar de beginpositie. Het is belangrijk dat de beweging gelijkmatig en gecontroleerd plaatsvindt.



- Staand tegen een muur, met het hoofd op een strandbal: Met licht ingetrokken kin het hoofd van linksboven naar rechts beneden bewegen. Idem naar rechtsboven naar links beneden bewegen. Het is belangrijk dat de beweging gelijkmatig en gecontroleerd plaatsvindt.

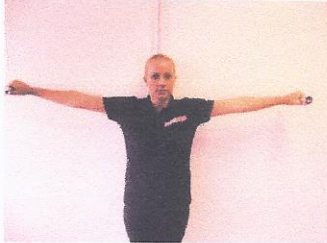


- In zit: Met een op het hoofd geplaatst laserlampje wordt in een vooraf bekend patroon bewogen.
(foto ontbreekt)

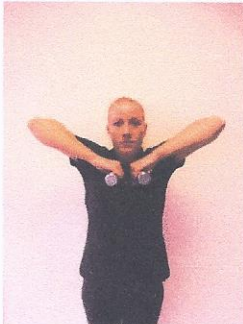
2^e fase

In de 2^e fase worden krachtoefeningen met de schouders/bovenrug gedaan waarbij de nek in een goede positie wordt gehandhaafd.

- In stand: De armen worden zijwaarts tot 90 graden bewogen met weerstand van een dynaband of gewicht.



- In stand: De polsen worden naar de kin getrokken, de ellebogen bewegen maximaal verder omhoog (tot ca de oren). In de handen wordt een gewicht of een dynaband vastgeklemd.

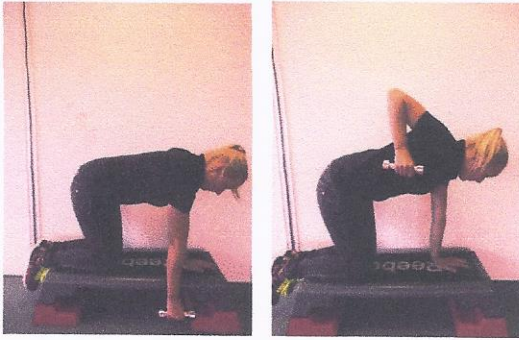


- In stand: In de handen wordt een gewicht of dynaband met weerstand geklemd. Vervolgens worden de schouders omhoog bewogen naar de oren, 10 sec vasthouden. Ontspan vervolgens de schouders, zodat zij weer in de oorspronkelijke positie staan.



- In kruiphouding: Maak, met in de handen een gewicht geklemd, een zaag beweging. Hierbij is het van belang dat het schouderblad goed naar de wervelkolom wordt getrokken. In de oefenzaal kan ook de *Lat Pull Down* of *Retractie bij de pulley*

worden gedaan.



- In stand: Armen zijn zijwaarts 90 geheven, ellebogen zijn 90 gr gebogen. Vervolgens wordt met gewicht de armen naar boven gestrekt. Zodat de bovenarmen langs de oren staan.

